

## 第8章 「未病改善」の取組【問28～問30】

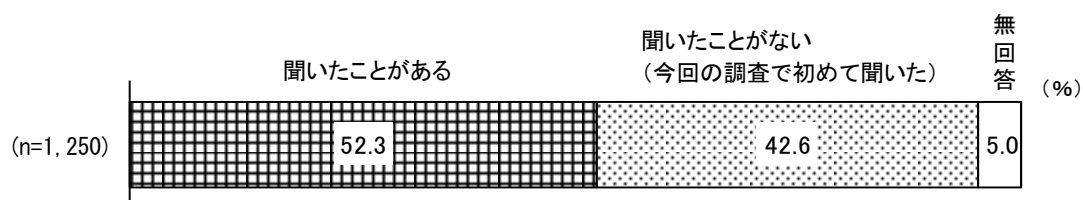
### 1 「未病（ME-BYO）」の認知度【問28】

#### 【全体の状況】

「未病（ME-BYO）」という言葉を知ったことがあるか尋ねたところ、「聞いたことがある」は52.3%となった。

一方、「聞いたことがない（今回の調査で初めて聞いた）」は42.6%であった。（図表8-1-1）

図表8-1-1 「未病（ME-BYO）」の認知度



#### 【地域別の状況】

地域別にみると、「聞いたことがある」は、県西が78.6%で最も多く、次いで湘南が60.7%となった。

一方、「聞いたことがない（今回の調査で初めて聞いた）」は、川崎が49.4%で最も多かった。

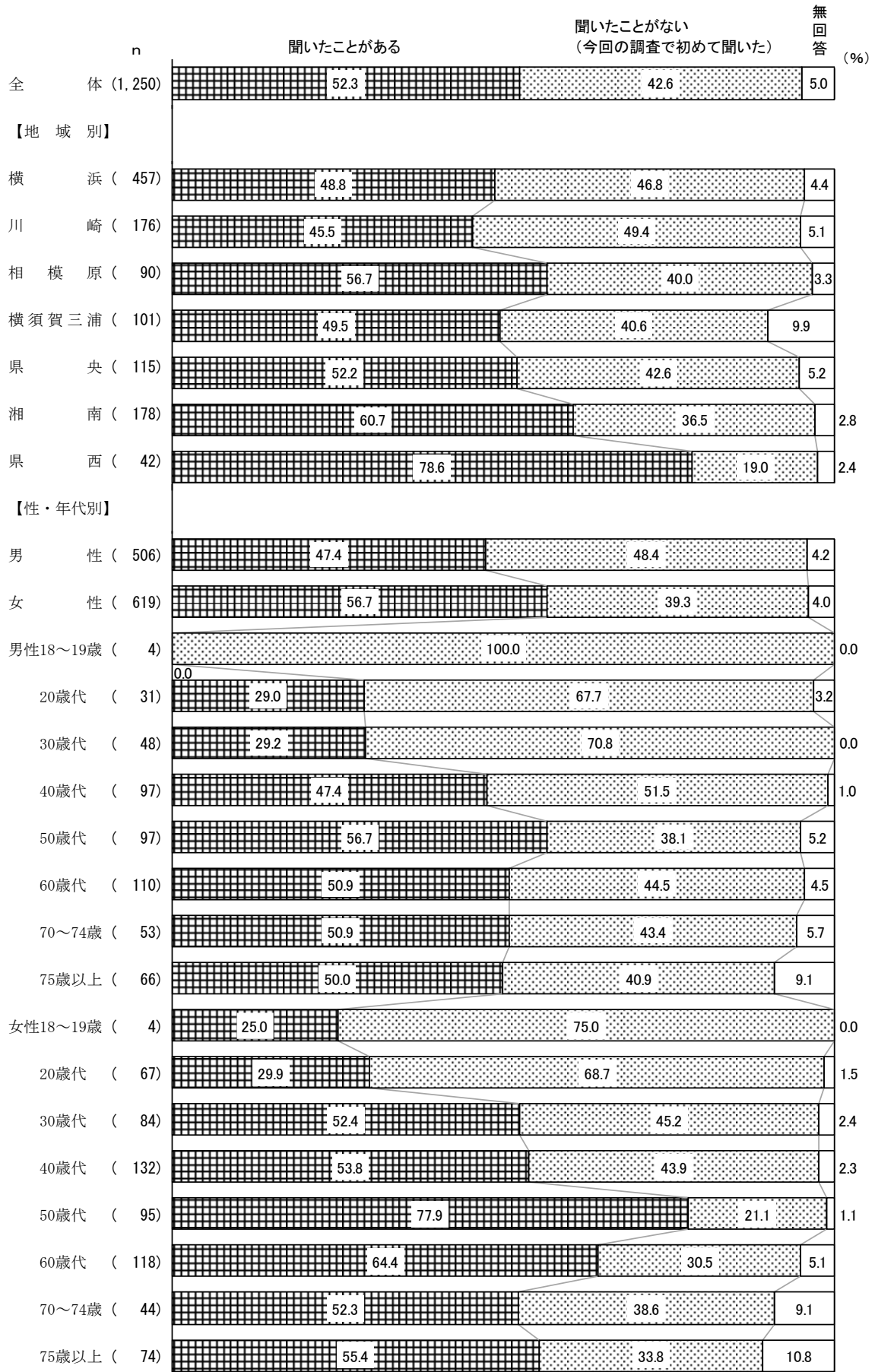
（図表8-1-2）

#### 【性・年代別の状況】

性別にみると、「聞いたことがある」は、女性（56.7%）が男性（47.4%）を9.3ポイント上回った。

性・年代別にみると、「聞いたことがある」は、女性の50歳代が77.9%で最も多く、次いで女性の60歳代が64.4%となった。（図表8-1-2）

図表8-1-2 「未病（ME-BYO）」の認知度—地域別、性・年代別



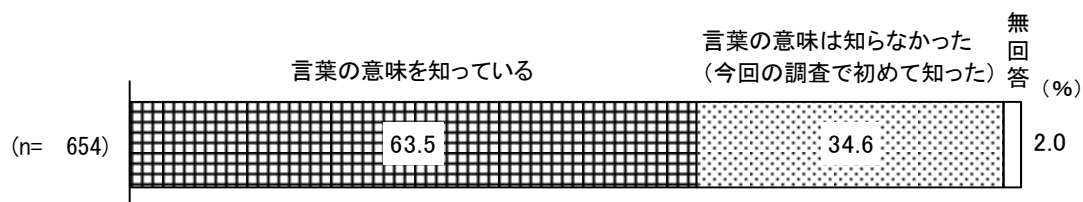
## 2 「未病（ME-BYO）」の意味の認知度【問28-1】

### 【全体の状況】

「未病（ME-BYO）」の認知度（問28）で、「聞いたことがある」と回答した654人に、「未病（ME-BYO）」の言葉の意味を知っているか尋ねたところ、「言葉の意味を知っている」は63.5%となった。

一方、「言葉の意味は知らなかった（今回の調査で初めて知った）」は34.6%であった。（図表8-2-1）

図表8-2-1 「未病（ME-BYO）」の意味の認知度



### 【地域別の状況】

地域別にみると、「言葉の意味を知っている」は、相模原が70.6%で最も多く、次いで横須賀三浦が68.0%となった。

一方、「言葉の意味は知らなかった（今回の調査で初めて知った）」は、県西が39.4%で最も多く、次いで川崎が38.8%であった。（図表8-2-2）

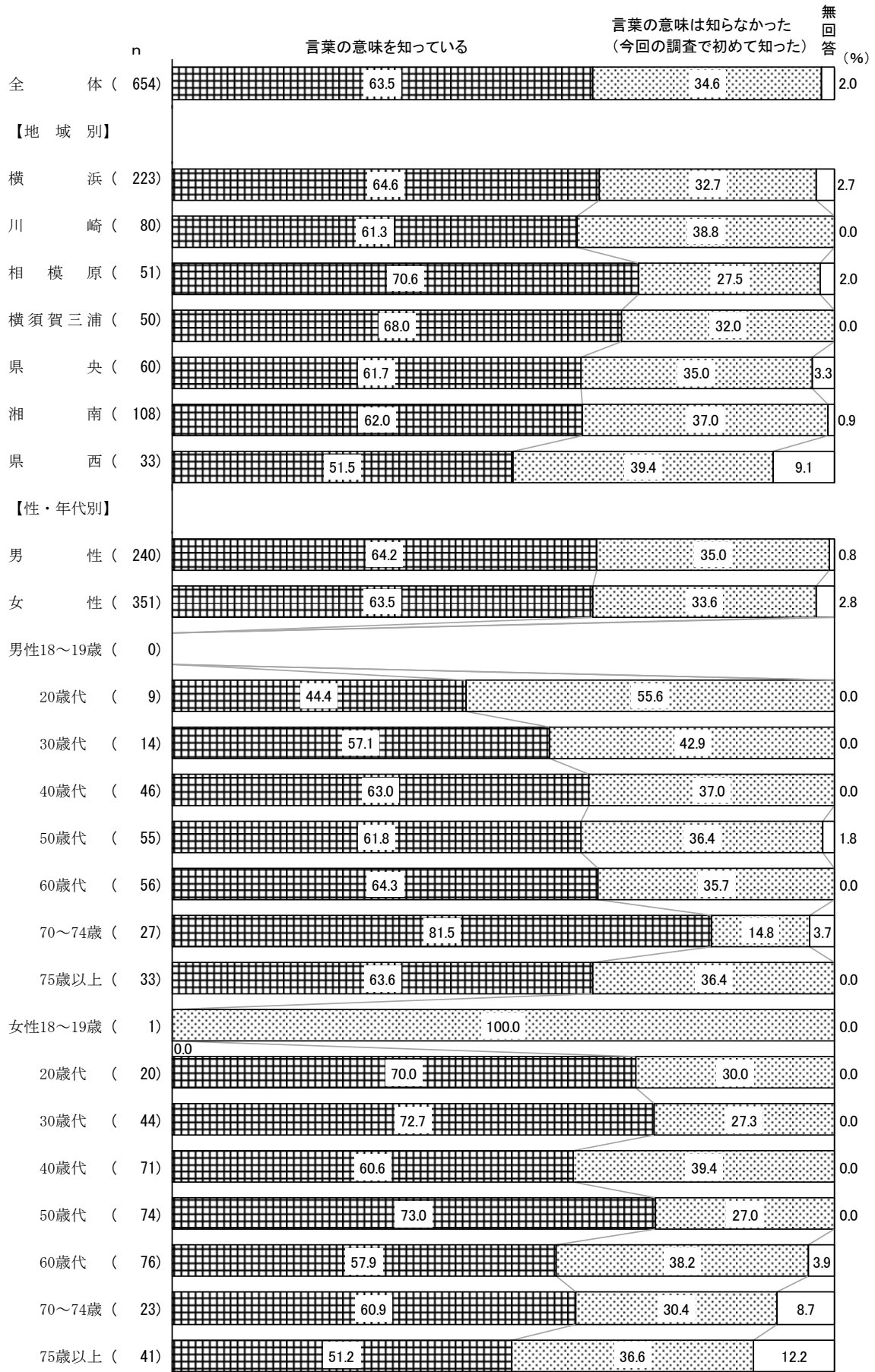
### 【性・年代別の状況】

性・年代別にみると、「言葉の意味を知っている」は、男性の70～74歳が81.5%で最も多く、次いで女性の50歳代が73.0%と多かった。

一方、「言葉の意味は知らなかった（今回の調査で初めて知った）」は、サンプル数の少ない女性の18～19歳を除くと、男性の20歳代が55.6%で最も多く、次いで男性の30歳代が42.9%であった。

（図表8-2-2）

図表8-2-2 「未病（ME-BYO）」の意味の認知度—地域別、性・年代別

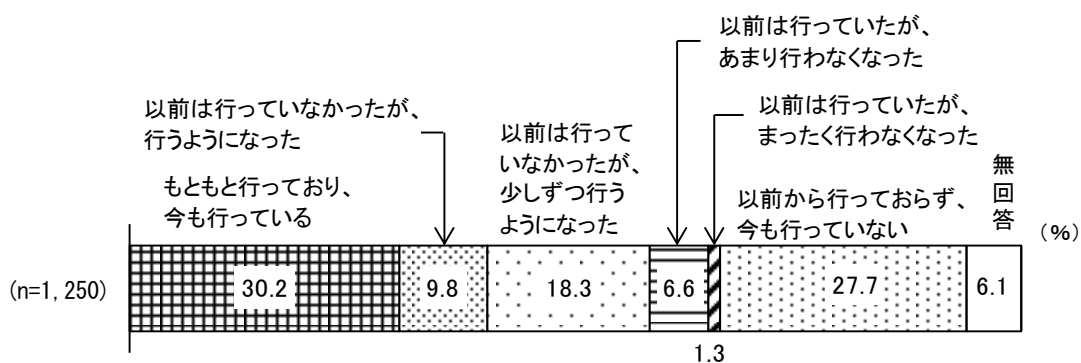


### 3 「未病改善」の取組の実践【問29】

#### 【全体の状況】

過去の1年間で「未病改善」の取組（バランスの良い食事、運動、人との交流等）を以前と比べて行うようになったと思うか尋ねたところ、「もともと行っており、今も行っている」が30.2%で最も多く、次いで「以前から行っておらず、今も行っていない」が27.7%であった。（図表8-3-1）

図表8-3-1 「未病改善」の取組の実践



#### 【地域別の状況】

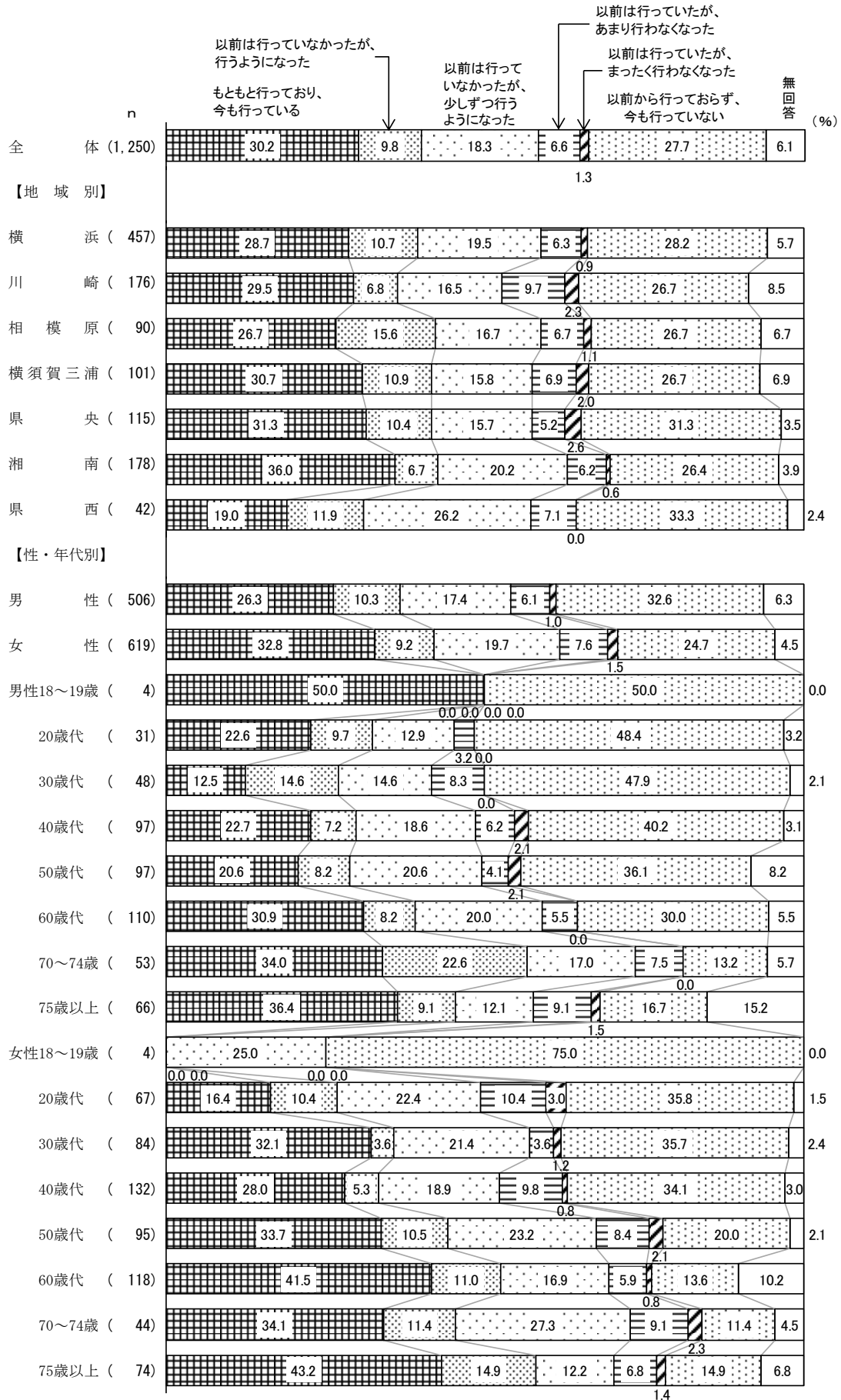
地域別にみると、「もともと行っており、今も行っている」は、湘南が36.0%で最も多く、次いで県央が31.3%であった。また、「以前から行っておらず、今も行っていない」は、県西（33.3%）と県央（31.3%）がともに3割を超えた。（図表8-3-2）

#### 【性・年代別の状況】

性別にみると、「もともと行っており、今も行っている」は、女性（32.8%）が男性（26.3%）を6.5ポイント上回った。

性・年代別にみると、「もともと行っており、今も行っている」は、サンプル数の少ない男性の18～19歳を除くと、女性の60歳代（41.5%）・75歳以上（43.2%）がともに4割を超えた。また、「以前から行っておらず、今も行っていない」は、サンプル数の少ない男女の18～19歳を除くと、男性の20～40歳代（40.2%～48.4%）がそれぞれ4割を超えた。（図表8-3-2）

図表8-3-2 「未病改善」の取組の実践—地域別、性・年代別

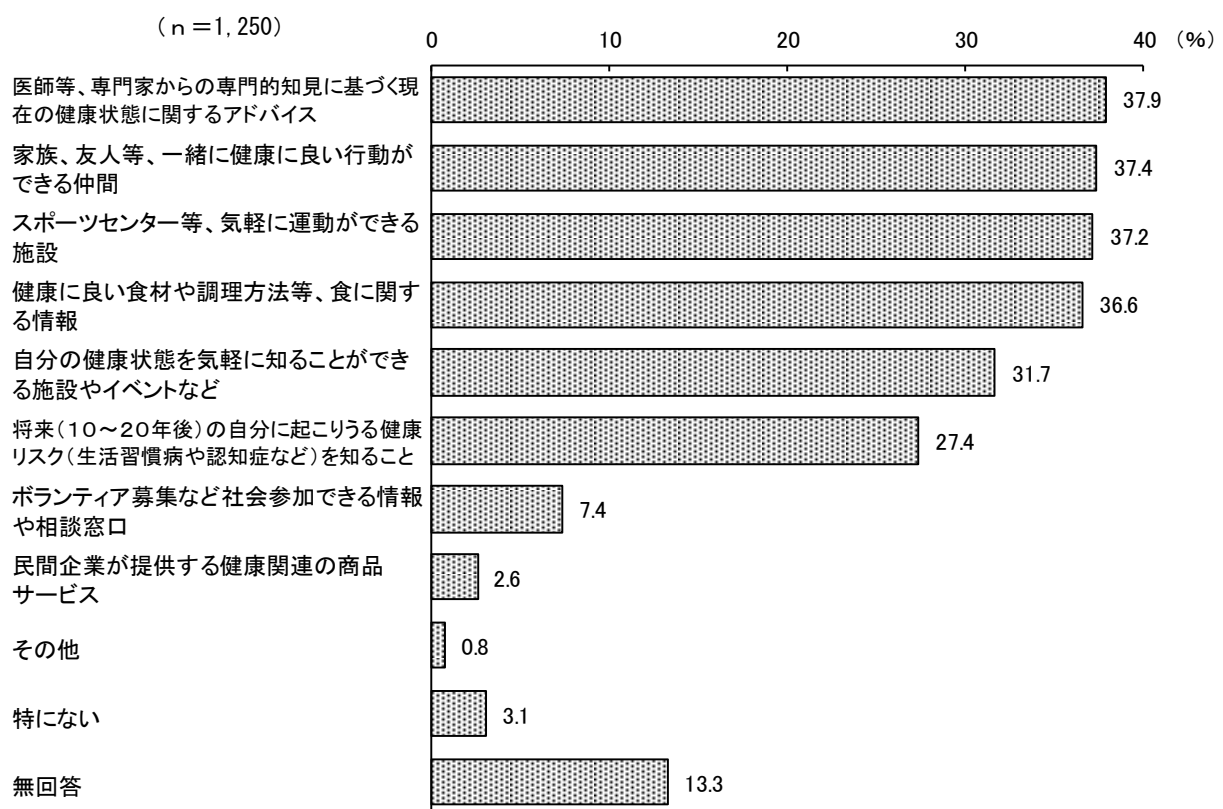


#### 4 「未病改善」の取組に必要だと思うもの【問30】

##### 【全体の状況】

「未病改善」の取組（バランスの良い食事、運動、人との交流等）をするにあたって必要だと思うものを複数回答（3つまで）で尋ねたところ、「医師等、専門家からの専門的知見に基づく現在の健康状態に関するアドバイス」が37.9%で最も多く、「家族、友人等、一緒に健康に良い行動ができる仲間」（37.4%）、「スポーツセンター等、気軽に運動ができる施設」（37.2%）、「健康に良い食材や調理方法等、食に関する情報」（36.6%）がそれぞれ3割台で続いた。（図表8-4-1）

図表8-4-1 「未病改善」の取組に必要だと思うもの（複数回答）



##### 【地域別の状況】

地域別にみると、「医師等、専門家からの専門的知見に基づく現在の健康状態に関するアドバイス」は、県西が52.4%で最も多かった。（図表8-4-2）

##### 【性・年代別の状況】

性別にみると、「健康に良い食材や調理方法等、食に関する情報」は、女性(41.2%)が男性(32.6%)を8.6ポイント上回った。

性・年代別にみると、「医師等、専門家からの専門的知見に基づく現在の健康状態に関するアドバイス」は、男性の75歳以上が56.1%で最も多く、次いで女性の70~74歳が52.3%となった。（図表8-4-2）

図表8-4-2 「未病改善」の取組に必要なと思うもの（複数回答）－地域別、性・年代別

		(%)											
	n	医師等、専門家からの専門的知見に基づき現在の健康状態に関するアドバイス	家族、友人等、一緒に健康に良い行動ができる仲間	スポーツセンター等、気軽に運動ができる施設	健康に良い食材や調理方法等、食に関する情報	自分の健康状態を気軽に知ることができる施設やイベントなど	将来（10～20年後）の自分が起こりうる健康リスク（生活習慣病や認知症など）を知ること	情報や相談窓口	ボランティア募集など社会参加できるサービス	民間企業が提供する健康関連の商品	その他	特になし	無回答
全体	1,250	37.9	37.4	37.2	36.6	31.7	27.4	7.4	2.6	0.8	3.1	13.3	
【地域別】													
横浜	457	40.9	36.5	36.5	36.8	28.9	28.0	8.8	2.4	0.7	3.3	12.3	
川崎	176	34.1	38.1	39.2	31.8	30.7	25.0	5.1	3.4	2.3	3.4	17.0	
相模原	90	41.1	34.4	42.2	34.4	30.0	28.9	4.4	2.2	3.3	2.2	15.6	
横須賀三浦	101	44.6	39.6	30.7	31.7	27.7	29.7	5.9	3.0	-	4.0	15.8	
県央	115	29.6	36.5	33.9	44.3	39.1	26.1	9.6	1.7	-	3.5	11.3	
湘南	178	33.7	40.4	39.3	42.1	32.0	29.2	6.7	2.2	-	2.2	12.9	
県西	42	52.4	35.7	38.1	38.1	40.5	28.6	4.8	2.4	-	4.8	4.8	
【性・年代別】													
男性	506	40.5	33.8	36.8	32.6	29.2	27.1	6.3	2.8	1.2	4.7	12.6	
女性	619	36.3	39.6	37.5	41.2	32.8	28.1	8.1	2.6	0.6	1.9	13.4	
男性18～19歳	4	-	50.0	25.0	50.0	25.0	-	25.0	-	-	-	25.0	
20歳代	31	25.8	38.7	38.7	25.8	29.0	12.9	6.5	-	-	9.7	25.8	
30歳代	48	29.2	45.8	37.5	20.8	29.2	25.0	2.1	4.2	-	6.3	16.7	
40歳代	97	32.0	36.1	39.2	29.9	19.6	29.9	2.1	6.2	2.1	6.2	10.3	
50歳代	97	41.2	36.1	34.0	29.9	23.7	23.7	7.2	2.1	2.1	5.2	13.4	
60歳代	110	44.5	29.1	40.9	36.4	34.5	32.7	10.0	0.9	0.9	3.6	9.1	
70～74歳	53	49.1	35.8	47.2	34.0	37.7	28.3	11.3	-	-	-	5.7	
75歳以上	66	56.1	21.2	21.2	43.9	36.4	27.3	3.0	4.5	1.5	4.5	16.7	
女性18～19歳	4	25.0	25.0	50.0	75.0	-	-	-	-	-	25.0	-	
20歳代	67	32.8	44.8	38.8	32.8	28.4	19.4	13.4	7.5	1.5	1.5	17.9	
30歳代	84	36.9	36.9	38.1	45.2	36.9	36.9	7.1	-	-	-	11.9	
40歳代	132	30.3	36.4	42.4	30.3	38.6	27.3	5.3	3.0	1.5	3.0	15.2	
50歳代	95	32.6	32.6	37.9	43.2	36.8	32.6	9.5	3.2	-	1.1	12.6	
60歳代	118	36.4	45.8	38.1	47.5	31.4	24.6	8.5	0.8	0.8	0.8	13.6	
70～74歳	44	52.3	38.6	31.8	45.5	27.3	31.8	4.5	2.3	-	-	11.4	
75歳以上	74	45.9	44.6	27.0	47.3	24.3	27.0	9.5	1.4	-	5.4	10.8	